

# **Manual de competição da ADAL**

**Competição:  
Prova de preparação**

**Data: 18/07/2020**

**Local:  
Estádio Municipal da  
Marinha Grande**

## **Normas de segurança:**

- Este manual de competição respeita o Programa de Retorno à Competição elaborado pela Federação Portuguesa de Atletismo e a orientação 030/2020 atualizada pela DGS a 03/07/2020.
- A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.
- A competição tem um responsável máximo (António Reis, presidente da ADAL) que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.
- Apenas poderão participar nesta competição os atletas que assinem um termo de responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.
- Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local da competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.
- Ao longo de toda a competição, estarão em permanência no estádio cerca de 20 elementos afetos à organização, divididos pelas várias zonas da pista. Para além destas pessoas, nunca estarão em simultâneo mais do que 30 atletas dentro do estádio. Estes atletas estarão divididos por 3 ou 4 setores.
- Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.
- O aquecimento para a competição será feito fora do estádio, de forma individual e evitando ajuntamentos. Após entrarem na pista, os atletas poderão fazer o aquecimento específico.
- A entrada e saída do estádio será feita em locais diferenciados. A entrada será feita pelo portão do lado norte do estádio; a saída será feita pelo portão principal. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do estádio.
- No momento da entrada no estádio os atletas deverão usar máscara ou viseira, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar no estádio.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no estádio e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38° ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.
- Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo no estádio.

- Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no estádio os atletas que vão competir, os respetivos treinadores e os elementos afetos à organização do evento.
- Dentro do estádio, todos os elementos afetos à organização e os treinadores dos atletas deverão usar máscara e/ou viseira.
- No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.
- A ADAL colocará à entrada e em vários outros pontos da pista informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.
- Assim que entrarem no estádio, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da pista onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira. Junto ao local de partida poderão deixar os seus pertences.
- Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros. Caso se encontrem em fila, essa distância deverá ser entre 5 a 10 metros. Nalguns casos pontuais e excepcionais, como por exemplo no caso de eventuais ultrapassagens e conforme as recomendações da DGS, poderá haver uma maior proximidade entre atletas ou até entre atletas e juízes. Nestes casos, essa maior proximidade deve ser mantida durante o menor tempo possível.
- Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova.
- Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra implicará a desclassificação do atleta e a impossibilidade de o mesmo voltar a competir esta época em competições organizadas pela ADAL.
- Em nenhuma circunstância devem os atletas dirigir-se para as bancadas, antes ou depois da sua competição.
- Não haverá lugar à câmara de chamada nem às tradicionais confirmações. Todas as listas de participantes e a respetiva seriação serão previamente impressas.
- Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da ADAL. O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.
- Assim que terminarem a competição, os atletas serão encaminhados para fora do estádio, por um elemento afeto à organização.
- Antes, durante e no final da competição, a ADAL fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.
- Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados, como por exemplo a sala de photofinish ou do secretariado, de forma natural.
- É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.

- Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento (sala do auditório) que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.
- Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.

## Programa-horário

Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
16:30	17:00	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	8 atletas
16:35	17:00	Dardo 500	Inic/Juv	Fem	8 atletas
16:35	17:00	Dardo 600	Jun/Sen	Fem	
17:10	17:30	100b (0,76)	Inic/Juv	Fem	8 atletas
17:30	17:50	100b (0,84)	Jun/Sen	Fem	3 atletas
17:40	18:00	110b (0,91)	Inic/Juv	Masc	5 atletas
17:50	18:10	110b (1,00)	Jun	Masc	4 atletas
18:00	18:20	110b (1,06)	Sen	Masc	3 atletas
18:20	18:40	300m	Inic/Juv	Fem	12 atletas
18:15	18:45	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	8 atletas
	18:45	Dardo 700	Inic/Juv	Masc	4 atletas
	18:45	Dardo 800	Jun/Sen	Masc	4 atletas
18:40	19:00	300m	Inic/Juv	Masc	12 atletas
19:05	19:20	3000m	Juv/Jun/Sen	Fem	8 atletas
19:45	20:00	3000m	Juv/Jun/Sen	Masc	8 atletas

## Normas específicas de cada prova

### Barreiras/300 metros

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.

- Em cada série participarão 3 atletas, alternando as pistas usadas em cada série. Na série 1 serão usadas as pistas 1,4 e 7; na série 2 serão usadas as pistas 2, 5 e 8; na série 3 serão usadas novamente as pistas 1, 4 e 7; e assim sucessivamente. Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas centrais.
- Os blocos de partida e a zona contígua à linha de partida (local onde os atletas tocam o chão na posição de partida) deverão ser desinfetados após a realização de cada prova.
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juízes. Após recuperarem do esforço, deverão dirigir-se ao local de partida para recolherem os seus pertences e sair pelo portão central do estádio.
- Caso os atletas manifestem interesse, realizar-se-ão finais das provas de barreiras depois da prova de 3000 metros masculinos.

### 3000 metros:

- A prova disputar-se-á no sistema de contrarrelógio, com as atletas a partirem uma de cada vez, com um intervalo de 10 segundos. Na pista 1 partirão as atletas com melhores marcas e na pista 5 as restantes atletas. Dentro de cada grupo, as primeiras atletas a partir serão aquelas que têm melhor marca.
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juízes. Após recuperarem do esforço, deverão dirigir-se ao local de partida para recolherem os seus pertences e sair pelo portão central do estádio.

### Lançamento do Dardo:

- Os atletas deverão estar no local da prova 30 minutos antes do início da competição para poderem iniciar o seu aquecimento.
- Cada atleta deverá lançar com o seu engenho. Caso um atleta pretenda lançar com o seu próprio engenho deverá entregá-lo até 1 hora antes do concurso no local de entrada do estádio.
- Depois de efetuar o lançamento, o atleta deverá ir buscar o seu engenho. A ADAL não fornecerá magnésio, nem material de limpeza para os engenhos, pelo que os atletas devem ser portadores deste material se o quiserem utilizar. Este material não poderá ser partilhado.

### Salto em comprimento:

- A areia deverá ser desinfetada antes da prova.

- Entre ensaios de atletas diferentes, a areia deve ser desinfetada e remexida.
- Após cada salto, a atleta deverá desinfetar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.
- Cada atleta deverá ter uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros utilizadores.